BETTERAVES A L'ANGLAISE

Cuites à l'eau et servies avec du beurre frais.

BETTERAVES A LA BECHAMEL

Etuvées au beurre et nappées de sauce béchamel.

BETTERAVES A LA CREME

Préparation: 5 minutes. Cuisson: 10 minutes. Pour 6 personnes. Ingrédients: 600 g environ de betteraves cuites, 2 dl de crème fraîche; 30 g de beurre, sel et poivre.

Pelez les betteraves; coupez les en rondelles. Faites fondre le beurre dans une casserole; mettez-y les betteraves à cuire 5 minutes à feu très doux avec un couvercle. Ajoutez-y ensuite la crème, du sel et du poivre, mélangez 2 ou 3 minutes à feu doux. Versez les betteraves dans un plat chaud; servez aussitôt.

BETTERAVES A LA CREME

Préparation: 8 mn. Cuisson: 15 mn. Pour 4 personnes: Un kilo de petites betteraves rouges (cuites au four de préférence), 50 g de beurre, 2 gousses d'ail, 6 cuillerées à soupe de crème épaisse, 2 cuillerées à soupe de persil haché, sel et poivre.

Epluchez les betteraves, coupez-les en tranches ou en rondelles. Epluchez puis hachez l'ail. Faites blondir le beurre dans la poêle et quand il est bien chaud, jetez-y les betteraves, saupoudrez-les avec l'ail haché. Faites-les revenir pendant 10 minutes en les retournant délicatement sans les briser. Ajoutez alors la crème. Continuez la cuisson 2 à 3 minutes en mélangeant la crème aux betteraves. Servez très chaud après avoir saupoudré le plat de persil haché.

BETTERAVES A LA LYONNAISE

Etuvées au beurre avec des oignons émincés.

BETTERAVES CHAUDES AUX OIGNONS

Pour 4 personnes: 3 ou 4 betteraves rouges cuites (selon grosseur) 4 oignons, 50 g de beurre, sel, poivre, 50 g de crème fraîche, persil ou ciboulette à volonté.

Pelez les betteraves, coupez-les en dés. Pelez et hachez les oignons, faites-les revenir au beurre en remuant, ajoutez les dés de betteraves, laissez chauffer doucement 15 mn. Assaisonnez et joignez la crème fraîche. Servez chaud avec une côte de porc grillée par exemple.

BETTERAVES EN SAUCE

Préparation 15 minutes, cuisson 5 minutes. 500 g de betteraves cuites au four, 60 grammes de crème fraîche, 1 cuillerée de vinaigre, beurre, ciboulette.

Pelez et émincez les betteraves, puis faites-les légèrement chauffer dans le beurre fondu. Quand elles sont bien chaudes, versez dessus le vinaigre, ensuite la crème chauffée à part. Remuez bien, parfumez à la ciboulette, servez immédiatement.

FEUILLES DE BETTERAVES

Traitez-les comme les épinards en garnitures de plats. Mais enlevez les côtes avant de les faire bouillir car celles-ci sont très épaisses. On peut servir de la même façon les feuilles de sarrasin, les jeunes pousses de blé noir, la mauve, la bourrache, le plantain, la berce...

MOUSSE DE BETTERAVES

Pour 4 personnes: 700 g de betteraves crues, 200 g de pommes de terre, 1 c à café de ciboulette, 10 cl de crème fraîche, noix de muscade râpée, sel, poivre.

Faire cuire les betteraves dans une casserole d'eau bouillante durant environ 40 mn. Arrêter la cuisson quand la lame d'un couteau s'enfonce facilement dans les légumes. Lorsqu'elles sont cuites, les éplucher, les envelopper dans une feuille de papier d'aluminium. Utiliser le même procédé pour les pommes de terre. Mettre à four moyen betteraves et pommes de terre enrobées durant 1 h jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Peler les pommes de terre encore chaudes. Passer les deux légumes à la moulinette (pas au mixeur), afin d'obtenir une purée légère. Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen le crème fraîche. A ébullition, incorporer la purée et la fouetter afin d'obtenir une mousse légère. Ajouter de la noix de muscade. Parsemer la mousseline de ciboulette hachée. Saler et poivrer.

SOUPE A LA BETTERAVE

Pour 6 personnes, préparation 20 mn, cuisson 1 h 10. 3 betteraves, 1 chou blanc, 2 poireaux, 1 oignon, 3 brins d'aneth, 6 brins de persil, 2 tablettes de bouillon de volaille, 3 c à soupe de vinaigre, 150 cl de crème fraîche, 1 yaourt bulgare, 30 g de beurre, 1 c à café de sucre, sel, poivre.

Pelez les betteraves et coupez-les en fins bâtonnets. Emincez le chou. Rincez-le et égouttez-le. Lavez plusieurs fois les poireaux. Taillez-les en fins bâtonnets et égouttez-les également. Pelez et hachez l'oignon. Dans une cocotte, faites-le revenir au beurre 5 mn. Remuez avec une cuillère en bois. Lorsqu'il prend une couleur caramel, ajoutez les bâtonnets de betterave et de poireaux et les lanières de chou. Saupoudrez de sucre. Versez le vinaigre. Laissez cuire à petits bouillons 3 mn, en mélangeant. Ajoutez alors les tablettes de bouillon et 2,5 l d'eau. Salez, poivrez. Laissez cuire doucement 1 h. Au dernier moment, parsemez du persil et de l'aneth ciselés. Présentez à part la crème fraîche mélangée au yaourt.

SOUPE A LA BETTERAVE ET AU CELERI

Pour 6 personnes: 2 betteraves rouges cuites de grosseur moyenne, 4 oignons, 50 g de beurre, 200 g de céleri en branches, 2 litres de bouillon de poule (ou eau et cubes), sel, poivre. 50 g de crème fraîche, ciboulette hachée à volonté.

Pelez les betteraves, coupez-les en dés. Pelez et émincez les oignons, faites-les revenir au beurre sans les laisser roussir, ajoutez le céleri coupé en tronçons et la betterave, mouillez de bouillon, assaisonnez, laissez cuire 1 h. Liez avec la crème et saupoudrez de ciboulette hachée pour servir.

BETTERAVES A LA PROVENCALE

Préparation: 25 minutes. Cuisson: 10 minutes. Pour 6 personnes: 600 g de betteraves cuites, 2 gros oignons, 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuillerée à café de moutarde forte; 1 c à café de vinaigre, 1 boîte de filets d'anchois à l'huile, poivre.

Pelez les oignons; hachez-les finement. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile dans un sautoir; jetez-y les oignons; mettez-les à blondir 10 minutes à feu moyen, puis laissez- les refroidir. Pendant ce temps, épluchez les betteraves, coupez-les en rondelles fines ou en petits dés. Pilez les anchois finement. Passez les oignons à la moulinette pour les réduire en fine purée. Mélangez la purée d'anchois, la purée d'oignons, le reste de l'huile, le vinaigre, la moutarde et du poivre: travaillez longuement le mélange. Versez cette sauce sur les betteraves; mélangez; servez frais.

BETTERAVES AU VINAIGRE

Nettoyez soigneusement les betteraves sans les peler. Faites-les cuire pendant 1 heure à four doux. Pelez-les, coupez-les en tranches et mettez-les dans un bocal. Versez dessus du vinaigre bouillant, dans lequel vous aurez fait infuser du thym, du laurier, 1 clou de girofle, des grains de poivre et du sel. Le lendemain faites à nouveau bouillir ce vinaigre et versez-le aussitôt sur les betteraves. Fermez hermétiquement et conservez au frais.

BETTERAVES AU VINAIGRE

Faites cuire 500 g de betteraves rouges à l'eau salée pendant 3 h. Laissez-les refroidir, pelez-les et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans un bocal ou un pot de grès avec 1 oignon coupé en rondelles et 3 clous de girofle, couvrez de vinaigre d'alcool, fermez et laissez macérer un mois avant de consommer.

BETTERAVES ROUGES A LA MENTHE POIVREE

1 kg de betteraves rouges, 2 branches de persil, 6 à 8 feuilles de menthe poivrée, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de jus de citron, sel, poivre.

Choisissez de petites betteraves rouges. Nettoyez-les et portez à cuisson. Lorsque les betteraves deviennent tendres, coupez-les en petits dés. D'autre part, hachez le persil et les feuilles de menthe. Mélangez les des de betteraves avec le hachis, en ayant soin d'y incorporer le jus du citron, l'huile et l'assaisonnement. Avant de servir, laissez reposer.

HORS D'OEUVRE FLAMAND

Préparation: 15 mn. Pas de cuisson. Pour 6 personnes: 8 filets de harengs fumés, 2 laitances, 3 pommes, une cuillerée à soupe de jus de citron, 500 g de petites betteraves cuites, 3 oeufs durs, 2 cuillerées à soupe de moutarde forte, un verre d'huile, un oignon doux, une cuillère à soupe de persil haché.

Coupez les filets de harengs en carrés. Epluchez les pommes, détaillez-les en petits dés puis arrosez-les de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas. Pelez les betteraves, coupez-les aussi en dés. Ecalez les oeufs, retirez le jaune de l'un d'eux, écrasez-le à la fourchette dans un bol. Ajoutez la moutarde à ce jaune, mélangez-bien, puis incorporez peu a peu l'huile en un mince filet pour obtenir une sauce de la consistance d'une mayonnaise. Passez les laitances au mixer ou à la moulinette. Ajoutez cette purée à la sauce précédente. Disposez les carrés de harengs, les dés de pommes et de betteraves dans un saladier. Arrosez le tout avec la sauce. Décorez avec les oeufs durs restants, coupés en quartiers et l'oignon défait en anneaux. Saupoudrez le tout de persil haché.

POTAGE FROID A LA RUSSE

Pour 4 à 6 personnes: 250 g de betterave rouge, un bulbe de fenouil, 1/2 concombre, 1 radis noir, 1,5 litre d'eau, sel, poivre, 1 citron, 150 g de crème fraîche, ciboulette à volonté.

Pelez et émincez la betterave, nettoyez et émincez le fenouil, lavez et émincez le concombre, pelez et râpez le radis. Mettez tous ces ingrédients dans une casserole avec l'assaisonnement, couvrez et laissez mijoter pendant 2 h. Laissez refroidir. Ajoutez alors le jus de citron et la crème fraîche. Saupoudrez de ciboulette à volonté. Servez glacé.

POTAGE POLONAIS

C'est un potage particulièrement populaire en Pologne et en Russie. Il se prépare directement dans une grande soupière. Placez au fond de celle-ci: 250 g de feuilles de betterave cuites et hachées, 8 cuillerées à soupe de fenouil haché, une poignée de ciboulette hachée, 4 oeufs durs coupés en 8 morceaux, une tranche de veau froid coupée en dés, un concombre en dés, une dizaine de grosses crevettes roses, une grosse betterave cuite, pelée et râpée. Arrosez tous ces ingrédients du mélange des liquides suivants: 1/2 litre de bouillon léger, 1/4 de litre de bière blonde légère, 1/4 de litre de vin blanc, 1/4 de litre de crème aigre. Ajoutez un peu de jus de betteraves qui ont été conservées dans du vinaigre. Salez et poivrez. Servez glacé.

SALADE ALSACIENNE HARENGS

Pour 4 personnes: 4 filets de hareng fumés, 2 betteraves rouges, 2 pommes de terre cuites, 2 pommes fruits. Sauce: 2 c à

soupe de vinaigre, 6 c à soupe d'huile, sel, poivre, 2 ou 3 cornichons, persil haché.

Coupez les harengs en morceaux. Pelez les betteraves, les pommes de terre et les pommes fruits, coupez-les en dés. Mélangez tous ces éléments et arrosez-les de sauce préparée avec les ingrédients indiqués. Ajoutez les cornichons en rondelles, saupoudrez de persil haché. Laissez macérer 1 h avant de servir.

SALADE DE BETTERAVES AUX HARENGS

400 g de betteraves cuites, 3 oeufs durs, 6 filets de harengs préparés à l'huile.
Assaisonnement: vinaigrette au persil haché.

Coupez les betteraves en petits cubes. Ecalez les oeufs durs, découpez-les en rondelles et mettez les dans un plat avec les betteraves. Coupez les filets de harengs en tronçons. Ajoutez-les. Préparez la vinaigrette, versez-la sur la salade. Saupoudrez de persil.

SALADE DE BETTERAVES AUX POMMES ET AUX NOIX

Pour 4 personnes: 400 g de betteraves rouges cuites, 3 pommes, citron, 1 oignon, 2 oeufs durs, 100 g de cerneaux de noix, vinaigrette aux herbes.

Pelez les betteraves et coupez-les en petits dés. Pelez et épépinez les pommes. Coupez-les en tranches et citronnez-les pour qu'elles ne noircissent pas. Pelez et émincez l'oignon, écalez les oeufs durs et coupez-les en quartiers. Mettez les betteraves, les pommes et l'oignon dans le saladier de service, assaisonnez de vinaigrette mélangez bien. Garnissez de quartiers d'oeufs durs et de cerneaux de noix. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de mâche ou d'endives et remplacer les noix par des pignons.

SALADE DE BETTERAVES MARINEES

Pour 4 personnes: 4 ou 5 betteraves rouges cuites, 1 verre de vin rouge, 1 verre de vinaigre de cidre, 1 oignon moyen, 4 clous de girofle, 12 grains de coriandre, 6 grains de poivre, huile, sel, raifort râpe (frais, si possible).

Pelez les betteraves; coupez-les en rondelles, mettez-les dans un saladier. Rassemblez dans une casserole, le vin, le vinaigre, l'oignon pelé et coupé en fines rouelles, les clous de girofle, les grains de coriandre, les grains de poivre et une cuillerée à café de sel. Faites chauffer jusqu'à ébullition bien prononcée et versez sur les betteraves; retournez-les plusieurs fois dans cette marinade qui doit être assez abondante (ajoutez un peu de vin, si cela est nécessaire). Laissez refroidir puis couvrez, et conservez 24 heures au frais (dans le bas de votre réfrigérateur). Peu avant de servir, retirez la plupart des clous de girofle, grains de coriandre et grains de poivre. Râpez la valeur d'une cuillerée de raifort (ou égouttez et pressez le raifort en conserve); préparez une sauce avec la marinade et un peu d'huile, versez-la sur les betteraves, tournez et ajoutez le raifort au dernier moment.

SALADE D'HIVER

1 ou 2 betteraves rouges cuites, selon grosseur, 1 oignon, 4 pommes de terre cuites, 2 oeufs durs. 1 c à soupe de vinaigre, 1 c à café de moutarde, 3 c à soupe d'huile, sel, poivre, persil haché.

Pelez les betteraves et coupez-les en petits cubes. Pelez et émincez l'oignon pelez et coupez les pommes de terre en rondelles, écalez les oeufs et coupez-les en quartiers disposez le tout dans un saladier et arrosez avec la sauce vinaigrette préparée. Saupoudrez de persil haché pour servir. On peut également ajouter à cette salade du céleri-rave râpé, des quartiers de pommes ou des fonds d'artichauts en boîte.

SALADE LORETTE

Pour 4 personnes: 1 betterave rouge, 2 branches de céleri tendre, 200 g de mâche, sauce vinaigrette.

Pelez la betterave, détaillez-la en petits dés, épluchez le céleri, coupez-le en petits morceaux. Lavez la mâche, égouttez-la soigneusement. Mélangez tous ces éléments et assaisonnez de sauce vinaigrette.

SALADE NORDIQUE

Pour 6 personnes: 3 betteraves, 2 pommes de terre cuites dans leur peau, 3 oeufs durs, 6 filets de harengs saur. Sauce vinaigrette à la moutarde.

Coupez les betteraves pelées en dés, les pommes de terre épluchées en rondelles, les oeufs durs écalés en quartiers, les filets de harengs en tronçons. Mélangez le tout dans un saladier, arrosez de vinaigrette, saupoudrez d'herbes et mélangez bien. Laissez macérer si possible 1 h avant de servir. Bon à savoir: Si vous devez faire cuire des betteraves rouges, vous pouvez les pocher dans leur peau à l'eau bouillante salée pendant 2 h 30 à 3 h selon leur grosseur, ou les enfourner à four moyen pendant 3 h. Cette dernière cuisson est la meilleure, car elle concentre les sucs de la betterave.

SALADE "SANG ET OR"

1 pamplemousse rose, 1 betterave rouge (100 g), 1 oeuf, vinaigre, moutarde, sel, poivre, cannelle, 1c à café d'huile.

Faire durcir l'oeuf. Ecraser et malaxer le jaune avec 1/2 c à café de moutarde et 2 c à soupe de vinaigre. Ajouter une pointe de poudre de cannelle et monter la sauce avec l'huile. Débarrasser le pamplemousse des peaux blanches. Couper la betterave en dés ainsi que le blanc d'oeuf. Mélanger les ingrédients à la sauce. Servir très frais.

SAUCE ROUGE

Pelez 5 betteraves rouges cuites au four et coupez-les en tranches très fines. Hachez également 5 gousses d'ail, 5 anchois à l'huile et une grosse poignée de persil. Mettez tous ces ingrédeants dans un bocal en les alternant; salez légèrement. Versez 4 c à soupe de vinaigre et couvrez d'huile. Fermez les pots. Attendez une sernaine avant de consommer. Servez avec les viandes froides, les assiettes anglaises.

SOUPE A LA BETTERAVE

Mélangez directement dans la soupière 1 litre de consommé de boeuf et 300 g de betteraves rouges cuites et taillées en fins bâtonnets. Ajoutez deux cuillerées à soupe d'oignon finement haché, mélangez et placez dans le réfrigérateur. Au moment de servir, ajoutez un peu de crème fraîche et de raifort râpé.